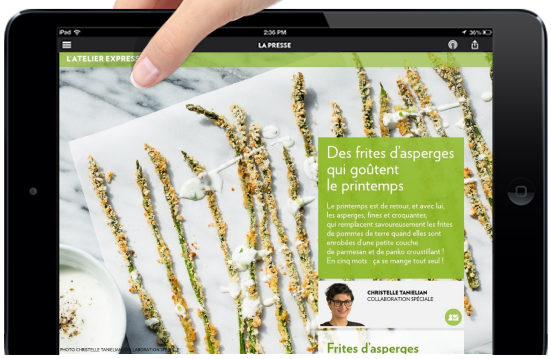
LA PRESSE+ COUP D'ŒIL MODE D'EMPLOI QUOI DE NEUF ON PARLE DE NOUS INSTALLER L'APPLICATION



CET ÉCRAN A ÉTÉ PARTAGÉ À PARTIR DE LA PRESSE+

Édition du 23 avril 2015, section PAUSE REPAS, écran 5

L'ATELIER EXPRESS

DES FRITES D'ASPERGES QUI GOÛTENT LE PRINTEMPS

DES FRITES D'ASPERGES QUI GOÛTENT LE PRINTEMPS

Le printemps est de retour, et avec lui, les asperges, fines et croquantes, qui remplacent savoureusement les frites de pommes de terre quand elles sont enrobées d'une petite couche de parmesan et de panko croustillant ! En cinq mots : ça se mange tout seul !

Frites d'asperges au parmesan

CHRISTELLE TANIELIAN
COLLABORATION SPÉCIALE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

250 g (1/2 lb) d'asperges, lavées, bien égouttées et parées (l'extrémité plus dure des tiges retirée)

4 c. à soupe de farine

30 g (1/2 tasse) de panko (chapelure japonaise)

60 g (1/2 tasse) de parmesan râpé

1/8 de c. à thé de poivre du moulin

2 gros œufs

1/2 c. à soupe d'huile d'olive

Pour servir

Sauce au yogourt et oignon vert

Pour accompagner

Viande ou poisson grillé

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) et préparer une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.

2. Dans une assiette, disposer la farine. Dans une autre assiette, mélanger le panko, le parmesan râpé et le poivre. Dans une assiette creuse, battre les œufs.

3. Tremper quatre ou cinq asperges à la fois dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans le mélange de panko, parmesan et poivre. Disposer les asperges sur la plaque de cuisson et recommencer l'opération pour les autres asperges.

4. Arroser les asperges d'huile d'olive et cuire au four de 15 à 20 minutes, selon leur grosseur, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, dorées et croustillantes.

5. Servir avec une sauce au yogourt et oignon vert ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson grillé.

Ce texte provenant de La Presse+ est une copie en format web. Consultez-le gratuitement en version interactive dans l’application La Presse+.

TÉLÉCHARGEZ
VOTRE GUIDE
D'UTILISATION

TABLETTE iPAD

TABLETTE ANDROID

NOUS JOINDRE

LANCEMENT
ANDROID
ANNONCEURS
MÉDIAS
GUIDE
D'INSTALLATION

Concours boomeranG®

Lapresseplus.ca a obtenu un PRIX au concours Boomerangs 2013; le concours de

AIMEZ LA PRESSE+

J’aime 14 k

PARTAGEZ CETTE SECTION

FAQ

© La Presse, ltée. Tous droits réservés, 2014.

CARRIÈRES

iPad est une marque de commerce d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc.

Android est une marque déposée de Google Inc.
Google Play est une marque déposée de Google Inc.

référence en matière de communications interactives au Québec.

Recommander 216

Tweeter 7

En téléchargeant l'application La Presse+ pour Android vous acceptez les termes et conditions du Contrat de Licence de l'Utilisateur Final de l'Application « La Presse+ » pour Android et de la Politique de vie privée de La Presse

Politique Android

Politique de vie privée

La Presse